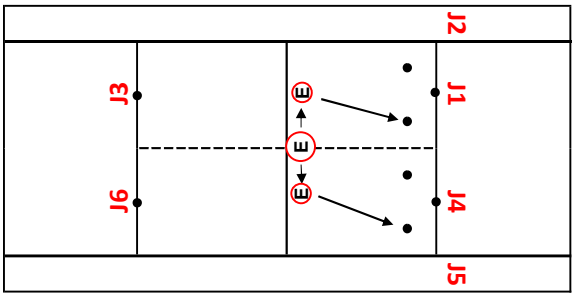
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement	PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	L'enseignant envoie 1 balle arquée loin à la gauche de J1.
Projection :	J1 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J1 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement. Option : vous pouvez demander aux élèves, après chaque coup dans les échanges, d'aller toucher (avec pieds) à leur cible de replacement au centre. À la fin de l'échange, J1 laisse la place à J2.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette avant le déplacement; • rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).

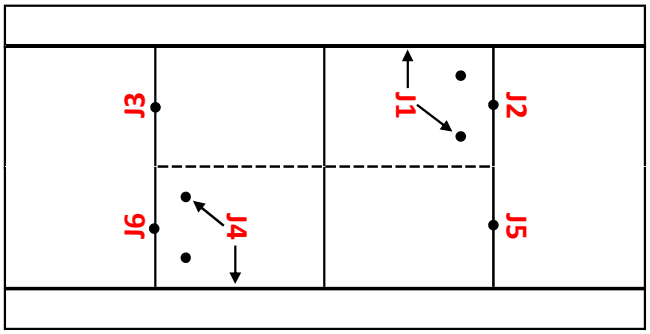
ADAPTATION, recevoir des balles de différentes directions afin de mieux bouger latéralement

PROCESSUS D'APPRENTISSAGE FRAPPE
PRÉSENTÉ PAR ABM TENNIS

TEMPS : 15 minutes (AB, ABM) – Balles loin à gauche

POINTS D'ENSEIGNEMENT	
A) Préparation :	• préparer corps (unit turn) et raquette (-1) avant le déplacement.
B) Positionnement :	• déplacement : suite au unit turn (tourner épaules), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement (pousser avec la jambe gauche pour un déplacement vers la droite); • placement : exécuter des petits pas avant la frappe afin de favoriser un meilleur équilibre lors de la frappe.
C) La Frappe :	• la frappe au niveau du corps (rotation hanches et épaules).
Synthèse :	*Préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1), pousser avec la jambe opposée à la direction du déplacement.*

EXERCICE



Envoi :	En visant la cible au sol, J1 envoie 1 balle arquée loin à la gauche de J2.
Projection :	J2 retourne la balle et poursuit l'échange avec J3.
Mobilité :	Pour avoir le droit de poursuivre l'échange, J2 doit préparer corps (tourner épaules) et raquette (-1) et ensuite pousser avec la jambe opposée à la direction de son déplacement. Option : vous pouvez demander aux élèves, après chaque coup dans les échanges, d'aller toucher (avec pieds) à leur cible de replacement au centre.
Système de pointage :	• Option nº 1 : aucun. • Option nº 2 : chaque échange de 6 coups consécutifs donne 1 point à l'équipe. L'équipe qui fait le plus de points en 5 minutes.
Rotation :	Changer les rôles chaque 5 minutes.
Considérations (au besoin) :	• rappeler aux élèves de préparer corps (tourner épaules) et raquette avant le déplacement; • rappeler aux élèves de frapper la balle dans la zone de confort du point d'impact avec la participation du corps (rotation hanches et épaules).